



응급 상황



다음과 같은 심장 마비의 경고 증상들이 나타나면, 000번으로 전화하여 앰블런스를 요청하십시오.

가슴, 팔, 등, 턱, 목, 어깨에 통증, 압박, 묵직함 또는 조임 증상이 있는 경우



가슴



팔



등



턱



목



어깨



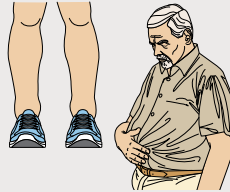
쓰러지거나 의식을 잃는 경우



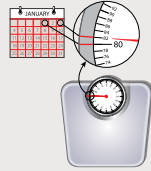
호흡이 곤란하거나 숨을 쉴 수 없는 경우



다음의 증상들이 나타나는 경우, 의사나 간호사에게 전화하십시오.



발목, 다리 또는 배에 부종이 있는 경우
신발, 양말 또는 바지가 점점 더 꼭 끼는 경우



이틀 만에 체중이 2Kg씩 증가하거나 감소하는 경우



심한 기침, 특히 야간에 심한 경우
새 증상으로 시작된 기침이 호전되지 않는 경우



호흡이 더 힘들어지는 경우
_____ 정도 밖에 걸을 수 없는 경우
잠을 자려면 앉아야 하는 경우



어지럽거나 기절할 것 같은 경우



심장이 뛰는데 진정되지 않는 경우
(심장의 두근거림)

다른 증상 _____

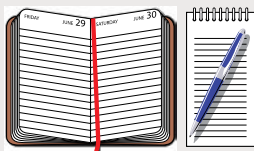
매일 해야 할 것들



_____ 리터의 음료를 마시세요.
 그 양은 _____ 컵에 해당합니다.
 차음료, 커피, 수프와 과일도
 포함된다는 것을 잊지 마세요.



매일 체중을 재세요.



체중을 기록하세요.
 체중 변화가 심한가요? 증가하나요?
 또는 감소하나요?



짠 음식을 피하시고, 음식에 소금
 간을 하지 마세요.



매일 걸으세요.
 몸의 상태가 좋은 날에는 할 수 있는
 것들을 하세요.
 편안한 속도로 걸으세요. 너무 숨이
 차지 않을 정도로 걸으세요.
 걷기 그룹에 참여해서 같이 걸으세요.



약을 복용하는 것을 잊지 마세요.





스스로 행복해지는 일을 하는 것을
 잊지마세요.
 취미가 무엇인가요? 낚시, 정원관리,
 춤, 독서? 또는 시도해볼 만한 새로운
 취미를 찾을 시기인가요?



복용약

날짜: _____

시간	약 이름	약의 강도	복용 방법
 오전			
 오후			
 저녁			
 취침 시간			
필요시			